

УДК 159.9

Мартиняк О. – ст. гр. БП-31

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **БУЛІНГ ЯК ОДНА ІЗ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОСТІ**

Науковий керівник: к.психол.н, доцент Вишньовський В.В.

Martyniak O.

*Ternopil Ivan Puluj National Technical University*

## **BULLING AS ONE OF THE PROBLEMS OF MODERN**

Supervisor: Ph. D. (Psychology), Assoc. Prof. Vyshnovskiy V.

Ключові слова: булінг, агресія.

Keywords: boiling, aggression.

На сьогодні доволі актуальною темою стала тема цькування, або як його ще називають «булінг». Його зміст не просто є знайомим для людей, багато із них стикались із ним особисто в дитинстві. Булінгом називають агресивну поведінку, яка спрямовується на певну особу і групу, при цьому принижуючи інших, домінуючи над ними, із метою психологічно чи фізично самоствердитись.

Батькам слід уважніше ставитись до своїх дітей. Якщо у дитини не має бажання йти до школи, якщо у неї немає близьких друзів, у неї занижена самооцінка, чи вона приходиться додому з зіпсованими речами, то це може свідчити про ознаки цькування над нею. Також можуть виявлятися психосоматичні ознаки: дитина може часто хворіти, казати що у неї ломить тіло, болить живіт, або ж будуть виявлятися вірусні інфекції. В такому випадку батькам необхідно вислухати дитину, поговорити з нею, та разом із нею постаратись вирішити цю проблему. Булінг можливий не лише у дитинстві та підлітковому віці. Трапляються такі випадки і з дорослими, наприклад у робочому колективі вибирають та звану «жертву», яка є слабшою за інших та не здатна постояти за себе. Найчастіше цькування відбувається словесними образами, глузуванням, погрозами, обзиванням, образливими жестами чи діями, ігноруванням, бойкотом, вимаганням грошей, пошкодженням особистих речей вибраної жертви. Також булінг може мати форму фізичного насилля. У даний час відбувається інтенсивний розвиток кібербулінгу. Це форма електронного знущання, яка відбувається через мобільні телефони та інтернет. В соціальних мережах є можливість вільного спілкування, а також вільного поширення пліток, образ і тому подібного.

За даними статистики, близько 80% українських дітей зазнають цькування, інколи навіть цього не усвідомлюючи. Кожна соціальна система завжди складається з лідера, середньої групи і так званого «вигнанця». Президент підписав закон про заборону цькування та штрафи за такі дії. Кожній людині потрібно пам'ятати, що для того щоб припинити ситуацію булінгу потрібно ігнорувати кривдника, тобто зробити вигляд байдужості, зберігати самовладання, потрібно спробувати використовувати гумор, цим можна спантеличити кривдника, стримувати гнів чи злість, говорити спокійно, постаратись не вступати в бійку та не соромитись говорити про це з іншими.

Підсумовуючи вищевикладене можна сказати, що батькам необхідно вибудовувати довірливі стосунки з дітьми ще з раннього дитинства аби попередити чи не допустити вияви цькування.